



ÉDITION
2026

MALADIES DU CŒUR

ET ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

DE L'INFORMATION EN SANTÉ DE QUALITÉ SÉLECTIONNÉE PAR VOS BIBLIOTHÈQUES

 **Biblio-
Santé**



Bien s'informer, mieux vivre.

À PROPOS

Biblio-Santé est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques québécoises. L'ABPQ est constituée de 337 bibliothèques publiques et Réseaux BIBLIO membres. Biblio-Santé est disponible dans plus de 600 bibliothèques publiques et de santé partout au Québec. Pour vérifier si votre bibliothèque participe au programme, consultez notre site Web.

REMERCIEMENTS

Biblio-Santé est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny qui a d'abord vu le jour sous le nom de Biblio-Aidants. L'Association des bibliothèques publiques du Québec tient à remercier ces trois villes de lui avoir permis d'étendre le programme au reste du Québec en cédant leurs droits d'auteur.

COORDINATION – ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Gabrielle C. Beaulieu, chargée de projet

RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Audrey Scott, bibliothécaire de soutien

RÉVISION DE CONTENU ET LINGUISTIQUE

Audrey Scott, bibliothécaire de soutien
Gabrielle C. Beaulieu, chargée de projet

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Steve Poutré DGA

VISITEZ NOTRE SITE WEB

Vous y trouverez tous les cahiers Biblio-Santé et des informations complémentaires.

bibliosante.ca

Toutes les données informatives suggérées précédemment ne peuvent remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce cahier a été vérifié au printemps 2026 et sera mis à jour annuellement.

Le slogan *Bien s'informer, mieux vivre.*® est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.

© 2026 Association des bibliothèques publiques du Québec
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2026
ISBN 978-2-925575-19-1

Association des bibliothèques publiques du Québec
1453, rue Beaubien Est, bureau 215, Montréal (Québec) H2G 3C6
info@abpq.ca | www.abpq.ca

TABLE DES MATIÈRES

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS	8
Général	8
RESSOURCES WEB	11
Général	12
PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ	16
BASES DE DONNÉES EN SANTÉ	17
Bases de données en libre accès	17
Bases de données avec accès réservé aux abonnés	18

SUGGESTIONS DE LECTURE

DOCUMENTAIRES	22
Ouvrages généraux	22
Accompagnement d'un proche	23
Hypertension	24
Mode de vie sain	25
RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES	28
ROMANS	31
BANDES DESSINÉES	33
OUVRAGES JEUNESSE	35

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

FICTION	39
DOCUMENTAIRES	41
Général	41

PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS	43
Général	43
Information juridique	44
RESSOURCES WEB	47
Général	47
Information juridique	53
SUGGESTIONS DE LECTURE	54

COMMENT SÉLECTIONNONS-NOUS L'INFORMATION ?

Chaque document ajouté aux cahiers Biblio-Santé est évalué avec impartialité, selon les pratiques bibliothéconomiques en vigueur dans les bibliothèques publiques et en s'appuyant sur de nombreux critères généraux de sélection.

D'abord, les cahiers sont développés de manière à répondre prioritairement aux besoins et intérêts des usagers du système de santé ainsi que des proches aidants. Chaque titre est évalué selon la pertinence et la qualité du contenu en regard d'une clientèle grand public, en contexte québécois. À valeur égale, les ouvrages québécois sont toujours favorisés. La crédibilité et la notoriété de l'auteur, du créateur, de l'illustrateur, de l'éditeur ou du producteur sont aussi d'une grande importance. De plus, une attention particulière est portée à l'actualité et la pérennité du sujet ainsi qu'à l'exactitude des informations diffusées.

En ce qui a trait spécifiquement aux documentaires, les ouvrages écrits par des professionnels de la santé (médecins, infirmiers, ergothérapeutes, psychologues, etc.) sont privilégiés. Toutefois, les titres qui s'appuient sur le savoir profane ou expérientiel ne sont pas rejetés d'emblée, surtout lorsque ceux-ci traitent de l'accompagnement d'un proche.

Finalement, chaque cahier est considéré dans sa globalité pour respecter la diversité des sujets couverts et assurer l'équilibre des points de vue exprimés. Pour en savoir plus sur les critères de sélection Biblio-Santé, visitez le bibliosante.ca/criteres



**PROCHES
AIDANTS**

CAHIER PROCHES AIDANTS

Ce cahier est complémentaire à tous les cahiers du programme Biblio-Santé. Il met en valeur les ressources utiles pour soutenir les proches aidants.

AUTRES CAHIERS DISPONIBLES



**AÎNÉS ET
VIEILLISSEMENT**



CANCER



**DÉFICIENCE
INTELLECTUELLE**



DEUIL



DIABÈTE



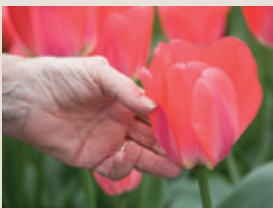
**DOULEUR
CHRONIQUE**



**INCAPACITÉS
PHYSIQUES**



**MALADIE
D'ALZHEIMER**



**MALADIE
DE PARKINSON**



**MALADIES
DU CŒUR**



**MALADIES
PULMONAIRES**



**SANTÉ
MENTALE**



**SCLÉROSE
EN PLAQUES**



**SOINS DE
FIN DE VIE**



**TROUBLES
DU SPECTRE
DE L'AUTISME**

À PROPOS DE LA THÉMATIQUE

De nombreuses personnes arrivent à retrouver une qualité de vie avec une maladie du cœur ou à la suite d'un accident vasculaire cérébral (AVC), grâce à des soins et un mode de vie adaptés.

Ce cahier a été spécialement conçu pour les personnes vivant avec une maladie du cœur ou qui ont eu un AVC, et pour leurs proches. Il rassemble plusieurs ressources fiables disponibles au Québec au sujet, par exemple, de la réadaptation, de l'alimentation bonne pour le cœur et les vaisseaux, et aussi des habitudes de vie qui aident à préserver sa santé.

Organismes et associations de soutien, sites Internet de confiance, suggestions de lectures sous forme de romans, d'essais ou de bande-dessinées, films, récits de vie inspirants, etc. Certains livres suggérés sont disponibles en format audio ou numérique sur la plateforme prenumerique.ca.

Nous vous souhaitons de belles découvertes.

Les textes descriptifs des cahiers Biblio-Santé ont été produits en collaboration avec la Bibliothèque et le Centre de littérature en santé du Centre Hospitalier de l'Université de Montréal.



RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

Général

APHASIE QUÉBEC – LE RÉSEAU

Téléphone 450-646-1473
Téléphone sans frais 1 877 626-1473
Site Web <https://aphasiequebec.com/>

Aphasie Québec – Le Réseau est né avec la volonté de donner une voix, des mots aux personnes aphasiques et leurs proches aidants sur la scène provinciale. Reposant sur des valeurs de respect, d'empathie, d'entraide, d'engagement et de professionnalisme, Aphasie Québec – Le réseau tisse les liens entre les associations membres, les chercheurs et professionnels du domaine de la santé, les bailleurs de fonds et les instances gouvernementales et ce, dans l'intérêt des personnes aphasiques et de leurs proches aidants.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PERSONNES APHASIQUES (AQPA)

Téléphone 514 277-5678
Site Web www.aphasie.ca

L'Association offre aux personnes aphasiques un lieu d'appartenance et du soutien pour permettre leur épanouissement et leur intégration sociale. La section « Lexique » explique les différents types d'aphasie. La section « Publication » est destinée à toute personne qui souhaite mieux comprendre les personnes aphasiques.

CENTRE ÉPIC DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

Téléphone 514 374-1480
Site Web www.centreepic.org

Rattaché à l'Institut de Cardiologie de Montréal, le Centre ÉPIC contribue à la promotion de la santé et à l'acquisition de saines habitudes de vie dans le but de maintenir un état de santé optimal et de prévenir les facteurs de risques associés aux maladies cardiovasculaires. Il vise à la fois une clientèle de personnes en santé qui désirent le rester (prévention primaire) et des patients qui ont eu un accident cardiaque (réadaptation et prévention secondaire). Ses services en prévention sont ouverts aux membres et non-membres.

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC

Téléphone sans frais 1 888 473-4636
Site Web www.coeuretavc.ca

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC a pour mission de prévenir les maladies, de préserver la vie et de favoriser le rétablissement. Le site Web de la Fondation offre des rubriques d'information complètes sur les maladies du cœur, les AVC, la pression artérielle, la réanimation cardiorespiratoire, etc.

FONDATION QUÉBÉCOISE POUR LES ENFANTS MALADES DU CŒUR

Téléphone 514 737-0804
Téléphone sans frais 1 800 En Coeur (362-6387)
Site Web www.en-coeur.org

Cette fondation vient en aide aux enfants cardiaques congénitaux et à leurs familles en leur offrant des services d'information et de soutien. Elle travaille aussi à améliorer les services médicaux en cardiologie pédiatrique et en cardiologie congénitale pour adultes. Elle prête du matériel médical aux familles référées par des cardiologues et opère une clinique mobile pour éviter certains déplacements aux jeunes patients qui vivent en région.

INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

Téléphone 514 376-3330
Sans frais 1 855 922-6387
Site Web www.icm-mhi.org

L'Institut est un centre hospitalier ultra-spécialisé affilié à l'Université de Montréal. Il est voué aux soins, à la recherche, à l'enseignement, à la prévention, au développement et à l'évaluation de nouvelles technologies en cardiologie. Une section du site Web de l'Institut est consacrée aux patients et aux visiteurs. Vous y trouverez de l'information sur les différentes maladies cardiovasculaires, sur les examens et les traitements.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

Téléphone 514 789-2460
Téléphone sans frais
(Service Info-Aidant) 1 855 852-7784
Site Web www.lappui.org

Présent dans chacune des 17 régions du Québec, l'Appui travaille étroitement avec les organismes locaux pour élargir l'offre de services disponibles pour les proches aidants. Sa mission : contribuer à améliorer leur qualité de vie ! L'Appui, c'est aussi Info-aidant, un service confidentiel et gratuit disponible au 1 855 852-7784 ou à info-aidant@lappui.org. Des conseillers spécialisés sont là pour vous écouter, vous informer et vous orienter vers les ressources disponibles près de chez vous et adaptées à vos besoins. Le site Web de l'Appui propose également une foule de renseignements, de conseils et de ressources pour les proches aidants et leur entourage. Vous y retrouverez notamment un répertoire dans lequel vous pourrez rechercher des ressources (répit, transport, aide à domicile, etc.) selon vos besoins et votre région.

ORDRE DES DIÉTÉTISTES NUTRITIONNISTES DU QUÉBEC (ODNQ)

Téléphone 514 393-3733
Téléphone sans frais 1 888 393-8528
Site Web <https://odnq.org/>

L'Ordre régit la profession et regroupe tous les diététistes au Québec. Un bottin est disponible dans la section « Grand public » du site Web pour trouver un professionnel dans votre région. Plusieurs CISSS et CIUSSS offrent des services nutritionnels gratuits à leurs usagers. Informez-vous afin de connaître les services offerts.

PROCHE AIDANCE QUÉBEC

Téléphone 514 524-1959
Site Web <https://procheaidance.quebec/>

Proche aideance Québec regroupe regroupe 124 organismes communautaires dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des proches aidants. Vous trouverez la liste complète des organismes par région sur le site Web de Proche aideance.

RESSOURCES WEB

Quelques pistes pour développer une lecture critique de l'information repérée sur le Web

LE OU LES AUTEURS DE LA SOURCE D'INFORMATION

- Qui a créé le site repéré ?
- Est-il possible d'obtenir de l'information sur l'auteur ou sur le propriétaire du site ?
- S'agit-il d'un site gouvernemental, universitaire ou d'un organisme reconnu ?

LA QUALITÉ DE LA SOURCE D'INFORMATION

- Quel est l'objectif poursuivi (informer ou vendre) ?
- Est-ce que les sources sont citées ?
- Existe-t-il des liens vers des sources similaires (pour vérifier l'exactitude et l'objectivité de l'information) ?
- Quelle est la fréquence de mise à jour de l'information ?

Gardez l'œil ouvert ! L'information se partage très vite, et les fausses nouvelles aussi. Il ne faut pas toujours se fier au contenu partagé en ligne, surtout sur les réseaux sociaux. Vous risquez d'y trouver des articles où l'information est fautive ou exagérée. Il est donc important de vérifier la qualité d'une information avant de la croire et de la partager.

Général

CENTRE CANADIEN DE SANTÉ CARDIAQUE POUR LES FEMMES (CCSCF)

<https://www.ottawaheart.ca/fr/patients-et-visiteurs/centres-et-programmes/centre-canadien-de-sante-cardiaque-pour-les-femmes>

Site du Centre Canadien de santé cardiaque pour les femmes de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. On y trouve de nombreuses ressources et informations.

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC

Section AVC / Rétablissement et soutien

www.coeuretavc.ca/avc/retablissement-et-soutien

Cette section du site offre des renseignements utiles et des conseils pratiques aux personnes ayant subi un AVC. Vous y trouverez un guide gratuit à l'intention des survivants de l'AVC à télécharger gratuitement.

Guide familial de l'AVC pédiatrique

<https://www.heartandstroke.ca/-/media/1-stroke-best-practices/mood-cognition-and-fatigue/french/a-family-guide-to-pediatric-stroke-fr.ashx?rev=1de62054e2d14c128a25cefb5d3b72d5>

Guide de 35 pages qui donne aux familles d'enfants victimes d'un AVC des renseignements de base sur l'AVC et les soins à prodiguer.

Vérif-Risques

L'outil Vérif-risque permet aux personnes de connaître leurs facteurs de risques individuels pour les maladies du cœur et de l'AVC et les aide à passer à l'action.

GOVERNEMENT DU CANADA – SANTÉ DU CŒUR

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/sante-coeur.html>

Ce portail fournit une foule d'informations et de ressources sur les maladies du cœur et la circulation du sang. Pour chacune des maladies, apprenez-en plus sur la prévention, les signes et symptômes, les traitements et les effets sur la santé.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC

Vous connaissez une personne aphasique ?

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-827-01F.pdf>

Brochure produite par le ministère de la Santé et des Services sociaux qui explique clairement l'aphasie, un trouble du langage qui résulte souvent d'un AVC.

INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

Observatoire de la prévention

<https://observatoireprevention.org/>

On trouve de l'information sur différents aspects concernant les maladies cardiovasculaires. On y trouve de l'information sur l'alimentation, le sommeil, l'exercice physique et le stress.

Maladies cardiovasculaires

<https://www.icm-mhi.org/fr/soins-et-services/maladies-cardiovasculaires>

Cette section du site Web de l'Institut présente des fiches informatives sur une vingtaine de maladies cardiovasculaires. On peut y retrouver une description sommaire de la maladie, ses symptômes, les examens requis pour établir son diagnostic, les traitements possibles et des conseils pour prévenir ou vivre avec cette maladie.

LA CHAIRE DE TRANSFERT DE CONNAISSANCES CŒUR / POUMONS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL – MALADIES CARDIOVASCULAIRES

<https://coeurpoumons.ca/maladies-cardiovasculaires>

Cette ressource présente plusieurs informations sur différents troubles affectant le cœur et les vaisseaux sanguins pour permettre aux patients de mieux connaître et mieux gérer leur maladie.

PASSEPORTSANTÉ.NET

Accident vasculaire cérébral

www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=accident_vasculaire_cerebral_pm

Fiche qui définit l'accident vasculaire cérébral et présente ses principaux symptômes et facteurs de risque.

Arythmie cardiaque

www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=arythmie_cardiaque_pm

Fiche qui définit l'arythmie cardiaque et présente ses principaux symptômes et facteurs de risque.

Insuffisance cardiaque

www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=insuffisance_cardiaque_pm

Fiche qui définit l'insuffisance cardiaque et présente ses principaux symptômes et facteurs de risque.

Les troubles cardiaques, maladies cardio-vasculaires (angine et crise cardiaque)

https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=troubles_cardiovasculaires_pm

Cette fiche traite principalement de l'angine de poitrine et de l'infarctus du myocarde (crise cardiaque).

REVENU QUÉBEC – CRÉDITS D'IMPÔT

Ce site fournit de l'information à propos de divers crédits d'impôts ainsi que de soutien financier.

Crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-de-garde-denfants/>

Crédit d'impôt pour frais médicaux

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-medicaux/>

Crédit d'impôt pour soins médicaux non dispensés dans votre région

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/frais-pour-soins-medicaux-non-dispenses-dans-votre-region/>

Crédit d'impôt pour personne aidante

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-personne-aidante/>

Crédits d'impôt relatifs à la prime au travail

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credits-dimpot-relatifs-a-la-prime-au-travail/>

Montant pour autres personnes à charge

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/montant-pour-autres-personnes-a-charge/>

Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/montant-pour-deficience-grave-et-prolongee-des-fonctions-mentales-ou-physiques/>

Personne handicapée

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/personne-handicapee/>

SANTÉ CANADA – ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/stroke-vasculaire-fra.php

Dossier d'information sur les accidents vasculaires cérébraux.

SOCIÉTÉ DES SCIENCES VASCULAIRES DU QUÉBEC (SSVQ)

<https://votresantevasculaire.ca/>

La SSVQ est un forum interdisciplinaire de professionnels de la santé qui se donnent pour mission d'améliorer et de partager la compréhension des maladies vasculaires. Leur portail Web fait la promotion de la santé vasculaire en fournissant des informations sur les facteurs de risque, tels qu'obésité, tabagisme, exercice physique, alimentation, hypertension, diabète ou cholestérol élevé.

PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

Des sources qui offrent de l'information fiable et de qualité sur la santé et les saines habitudes de vie.

GOVERNEMENT DU CANADA – SANTÉ

www.canada.ca/fr/services/sante.html

Présente de l'information fiable et facile à comprendre sur la santé et la sécurité à l'intention des Canadiens.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC – SANTÉ

www.quebec.ca/sante/

Propose une information simple, pratique et fiable pour aider à faire face à un problème de santé et à mieux utiliser les services de santé québécois.

MEDLINEPLUS

<https://medlineplus.gov>

MedlinePlus est un réseau qui fait autorité, offrant de l'information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé, produit par la National Library of Medicine (Maryland, États-Unis). Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de dénicher de l'information dans d'autres langues, notamment le français (<https://medlineplus.gov/languages/french.html>).

PASSEPORTSANTÉ.NET

www.passeportsante.net

PasseportSanté.net offre au grand public une information factuelle pratique et objective sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie. Avec la collaboration d'experts œuvrant dans le domaine, ce site francophone offre un contenu de qualité.

BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

Bases de données en libre accès

Voici une sélection de ressources à consulter pour vous aider à trouver de la documentation pertinente. **Les bases de données ci-dessous sont accessibles gratuitement et sans abonnement.**

CISMEF

www.cismef.org/cismef/

Le Catalogue et Index des Sites Médicaux de langue Française (CISMeF) est un projet initié par le Centre Hospitalier Universitaire de Rouen en France. Il rend accessibles des ressources francophones provenant de plusieurs pays relativement à la médecine factuelle et à une information incontournable en santé destinée aux patients et au grand public.

LISSA

www.lissa.fr

LiSSa est une base de données de littérature scientifique en santé développée par l'équipe du CHU de Rouen à l'origine de CISMeF. Elle comprend plus de 800 000 références. Plus de 80 000 résumés en français sont également proposés.

PUBMED CENTRAL

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc

PubMed Central (PMC) est un dépôt numérique d'articles scientifiques du domaine de la santé qui ont été soumis au processus d'évaluation par les pairs (activité collective des chercheurs qui jugent de façon critique les travaux d'autres chercheurs). Les articles sont libres d'accès. L'interface est en anglais, mais il est possible de repérer des articles rédigés en français.

SANTÉCOM

<http://catalogue.santecom.qc.ca>

Le Réseau Santécom rassemble les collections documentaires de 42 bibliothèques spécialisées dans le domaine de la santé et des services sociaux, ainsi que les publications de plus de 50 organismes et groupes de recherche québécois. Santécom est géré par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et par l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS).

Bases de données avec accès réservé aux abonnés

Vous cherchez à approfondir votre recherche d'information en santé? Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) offre à ses abonnés la consultation à distance de plusieurs bases de données en santé s'adressant à un large public.

Certaines ressources sont en anglais uniquement. La langue de l'interface et la langue du contenu de la ressource sont identifiées à la fin de chaque descriptif.

Pour vous abonner gratuitement: www.banq.qc.ca/abonnement

Pour consulter les ressources à votre disposition sur le site Web de BAnQ :
www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques

GALE HEALTH AND WELLNESS

<https://www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques/gale-health-wellness/>

La base de données offre accès à des millions d'articles provenant de revues spécialisées, de magazines, de bulletins d'informations et de fils d'actualité, ainsi qu'à une large collection d'ouvrages de référence en texte intégral et à des centaines de vidéos et audios en continu. Les informations portent sur des maladies et des problèmes de santé en médecine traditionnelle, et couvrent également des pratiques médicales alternatives. Interface en français et contenu en français et en anglais.

SUGGESTIONS DE LECTURE

VOTRE BIBLIOTHÈQUE NE
POSSÈDE PAS LE LIVRE QUE
VOUS AIMERIEZ CONSULTER ?

INFORMEZ-VOUS SUR LE SERVICE DE
PRÊT ENTRE BIBLIOTHÈQUES.
VOTRE BIBLIOTHÈQUE POURRAIT AINSI
OBTENIR POUR VOUS LE DOCUMENT
DÉSIRÉ D'UNE AUTRE BIBLIOTHÈQUE.

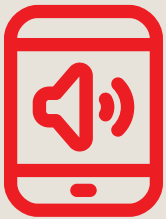
Des livres offerts en différents formats

Saviez-vous que vous pouviez emprunter gratuitement des livres en différents formats dans vos bibliothèques ?



LIVRES GRANDS CARACTÈRES

Les livres en grands caractères sont conçus pour optimiser le confort de lecture pour les malvoyants, les malades, les personnes souffrant de fatigue oculaire et les jeunes dyslexiques. Vous en retrouverez un grand nombre dans les bibliothèques publique.



LIVRES SONORES ET AUDIONUMÉRIQUES

Les livres sonores et audionumériques sont des enregistrements vocaux du texte d'un livre faits par un narrateur. Ces livres sont lus par des interprètes reconnus. Ils sont recommandés autant aux lecteurs débutants qu'aux personnes souffrant de déficience visuelle.

Les **livres sonores** sont enregistrés sur CD ou sur CD MP3 et se trouvent sur les rayonnages des bibliothèques qui en offrent.

Les **livres audionumériques** sont disponibles sur la plateforme prenumerique.ca. Leur écoute peut s'effectuer sur l'ensemble des appareils utilisant une version récente d'un navigateur web et une connexion Internet fiable. Cela ne nécessite pas l'installation d'une application de lecture.



LIVRES NUMÉRIQUES

Des livres numériques sont disponibles via la plateforme prenumerique.ca.

Vous trouverez sur le site prenumerique.ca des bibliothèques participant au programme Biblio-Santé la **collection Biblio-Santé numérique**. Chaque livre suggéré dans les cahiers qui est disponible en format numérique est identifié par la mention suivante :

 [Aussi disponible sur Prenumerique](https://prenumerique.ca)

Ces livres numériques sont chronodégradables, c'est-à-dire qu'ils se désactivent automatiquement à la fin de la période de prêt. Les livres téléchargés pourront être lus sur différents appareils : liseuses, tablettes, ordinateurs, téléphones intelligents, etc. Le service est accessible en tout temps et en tout lieu, du moment qu'on a accès à une connexion Internet.

[Prenumerique.ca](https://prenumerique.ca) vous propose également une application de lecture gratuite dédiée, disponible en format iOS (Apple) et Android. Celle-ci vous permet de consulter le catalogue numérique de vos bibliothèques ainsi que d'emprunter, réserver et lire facilement vos livres numériques et vos livres audionumériques à même l'application.

Votre appareil de lecture vous donne accès à des fonctionnalités pour favoriser l'accessibilité de celui-ci et faciliter votre lecture.

Pour de l'aide pour emprunter un livre numérique, visitez la page [Aide en ligne Prêt Numérique](#).

*L'offre des livres en différents formats varie d'une bibliothèque à l'autre.

Informez-vous pour connaître l'offre de votre bibliothèque !

DOCUMENTAIRES

Ouvrages généraux



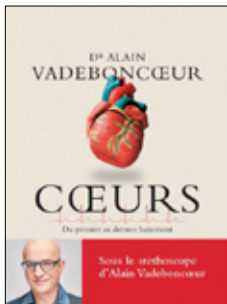
L'AVC, UNE HISTOIRE DE FEMMES : TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR POUR L'ÉVITER

Pierre Amarenco. Paris : Kero, 2024, 123 p.

Partant du constat selon lequel les femmes sont plus exposées que les hommes face au risque d'accident vasculaire cérébral, l'auteur détaille les moments particulièrement critiques au cours de la vie ainsi que les nombreux moyens de diminuer les risques.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



CŒURS : DU PREMIER AU DERNIER BATTEMENT

Alain Vadeboncoeur. Montréal : les Éditions de l'Homme, 2023, 261 p.

À partir de récits captivants, qui ont marqué le quotidien de ses 32 années passées aux urgences, Alain Vadeboncoeur explique l'origine et la formation de cette pompe sophistiquée, son étonnant fonctionnement, les différentes maladies qui l'affectent et leurs traitements actuels, tout en parcourant avec nous l'impressionnante évolution des soins cardiaques et des approches de prévention.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



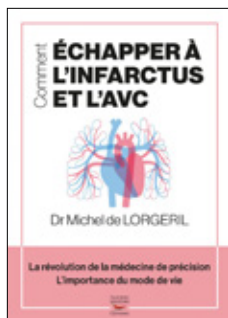
3 MILLARDS DE BATTEMENTS : LES SECRETS DE NOTRE CŒUR

Emmanuelle Berthelot. Monaco : Éditions du Rocher, 2022, 216 p.

Une présentation du fonctionnement du cœur à travers l'histoire de Catherine, une femme atteinte d'une maladie cardiaque. L'auteure explique les bruits normaux et anormaux à l'auscultation, les maladies, de la découverte d'un souffle à l'insuffisance, les traitements (médicaments et chirurgies) jusqu'à la possibilité de sauver une vie par la transplantation.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



COMMENT ÉCHAPPER À L'INFARCTUS ET L'AVC

Michel de Lorgeril. Vergèze : Thierry Souccar éditions, 2022, 287 p.

Un point sur les maladies cardiovasculaires, sur leurs causes et sur les différents moyens de les prévenir. Le médecin évoque l'importance de la nutrition et rappelle que les caillots sont responsables des infarctus et des AVC, contrairement au cholestérol. Il prône également l'adoption de la médecine de précision afin de s'adapter aux particularités de chaque patient.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



MON COMBAT POUR LE CŒUR DES FEMMES

Claire Mounier-Véhier. Vanves : Marabout, 2019, 221 p.

Des conseils pour prévenir, dépister et soigner les maladies cardiaques dont les symptômes spécifiques aux femmes sont méconnus.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



LA SANTÉ DU CŒUR

Beth Abramson. Montréal : Éditions de l'Homme, 2013, 296 p.

Au moyen d'informations complètes, validées et à jour, ce livre répond de façon claire aux interrogations les plus communes entourant les maladies du cœur et l'AVC. Il apporte des précisions supplémentaires sur les particularités de la santé cardiaque chez les femmes.

Accompagnement d'un proche



LE RETOUR À DOMICILE APRÈS UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL : GUIDE POUR LE PATIENT ET SA FAMILLE

Catherine Morin. Paris : J. Libbey Eurotext, 2009, 183 p.

Ce guide décrit les aspects pratiques des suites d'un AVC : rééducation, réactions psychologiques, adaptation du lieu de vie et des activités quotidiennes, professionnelles ou de loisirs, informations administratives et financières. Il explique également l'anatomie du cerveau, les causes et les mécanismes des accidents vasculaires cérébraux ainsi que la prévention des récives.

Hypertension



L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE: MIEUX LA COMPRENDRE, MIEUX LA VIVRE

Florent Laveau et Emmanuelle Teyras (ill.). Paris : Mango éditions, 2021, 159 p.

L'hypertension artérielle est la maladie chronique la plus fréquente en France et constitue l'un des principaux facteurs de risque des problèmes cardiovasculaires. Des informations pour mieux la connaître et des conseils pour la traiter.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



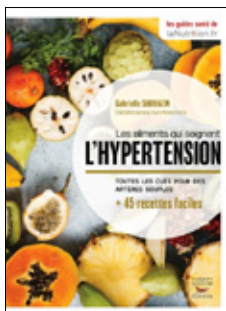
JE VIS AVEC UNE HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Philippe Gosse. Vanves : Marabout, 2020, 185 p.

Un guide pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle dont les conséquences peuvent être graves : complications cardiaques, AVC, maladies neurodégénératives, etc. Le contexte de sa survenue, ses causes, sa prévention et sa thérapeutique sont présentés.



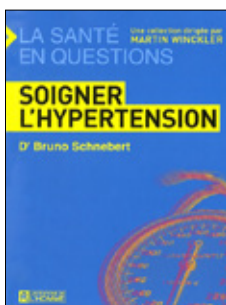
Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



LES ALIMENTS QUI SOIGNENT L'HYPERTENSION

Gabrielle Sarrazin. Vergèze : Thierry Souccar éditions, 2019, 120 p.

Guide pratique pour adapter son alimentation lorsque l'on est sujet à l'hypertension, dans le respect de cinq grandes règles diététiques. Des repas préparés avec moins de sodium et plus de potassium peuvent abaisser la tension artérielle. Les mécanismes de la maladie, les aliments à éviter et ceux à privilégier sont expliqués.



SOIGNER L'HYPERTENSION

Bruno Schnebert. Montréal : Éditions de l'Homme, 2008, 134 p.

Le Dr Bruno Schnebert répond aux inquiétudes que le patient hypertendu peut ressentir à l'idée d'être sous traitement toute sa vie pour soigner l'hypertension. Ce faisant, il démythifie ce mal silencieux et méconnu.

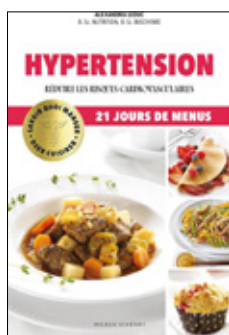
Mode de vie sain



SANTÉ DU CŒUR : RENFORCEZ VOS CAPACITÉS CARDIOVASCULAIRES : 21 JOURS DE MENUS

Nathalie Verret. Montréal : Modus Vivendi, 2025, 179 p.

Votre santé vous tient-elle particulièrement à cœur? Grâce à ce livre, sachez quoi manger et cuisinez – c’est facile – pour prendre le contrôle de votre alimentation et de votre santé. Découvrez 49 recettes. Une alimentation équilibrée et la pratique régulière d’activités physiques réduisent les risques de maladies cardiovasculaires. On peut ainsi améliorer son taux de cholestérol sanguin et sa tension artérielle, mais aussi réduire ou maintenir son tour de taille.



HYPERTENSION : RÉDUIRE LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES : 21 JOURS DE MENUS

Alexandra Leduc. Montréal : Modus Vivendi, 2025, 161 p.

Comment échapper à l’hypertension, ce « tueur silencieux » qui accroît les risques d’insuffisance cardiaque, de troubles cardiovasculaires, d’insuffisance rénale et d’AVC? Grâce à ce livre, sachez quoi manger et cuisinez – c’est facile – pour prendre le contrôle de votre alimentation et de votre santé. Découvrez 43 recettes. L’alimentation figure au premier rang des facteurs qui ont une incidence sur la pression artérielle. Même si cet ouvrage s’adresse d’abord aux hypertendus, il est recommandé à tous pour limiter les risques d’hypertension à long terme.



PRENEZ VOTRE CŒUR À CŒUR

Jacques Fricker et Patrick Assyag. Paris : Odile Jacob, 2021, 441 p.

Des conseils pour prévenir les maladies cardiovasculaires en adoptant une alimentation saine ainsi qu’une activité physique appropriée. Les auteurs expliquent ainsi comment protéger son cœur et ses artères ou prendre en charge des facteurs de risque comme l’hypertension ou le diabète. Avec un quiz en fin d’ouvrage.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



COMMENT PRENDRE SOIN DE MON CŒUR

Aude Raimondi et Olivier Muller. Chêne-Bourg : Planète santé, 2021, 153 p.

Première cause de décès dans le monde, les maladies cardiovasculaires sont principalement liées au mode de vie. Hypertension, arythmie ou encore athérosclérose, cet ouvrage décrit les plus fréquentes et donne des conseils pour protéger son cœur et limiter les risques.



LE CŒUR, NOTRE AUTRE CERVEAU

Mathieu Bernard-Le Bourvellec. Paris : Larousse, 2020, 266 p.

Après avoir présenté le fonctionnement du cœur et ses liens avec le cerveau, l'auteur expose plusieurs méthodes pour le soigner grâce à des techniques relevant aussi bien de l'hygiène de vie physique que psychologique. Il propose plusieurs exercices fondés sur la cohérence cardiaque et l'hypnose afin de gérer ses émotions et canaliser son stress.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



CŒUR ET ARTÈRES EN PLEINE SANTÉ !

Sous la direction de Gilles Montalescot. Paris : Mango, 2020, 127 p.

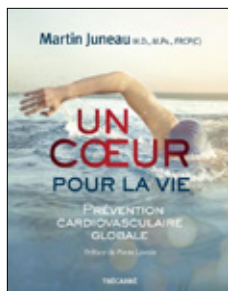
Un guide illustré pour prendre soin de son cœur et de ses artères afin de se protéger des maladies les plus fréquentes.



LES ALIMENTS QUI PRÉVIENNENT L'INFARCTUS

Sylvain Pichon. Vergèze : Thierry Souccar éditions, 2019, 158 p.

Guide pratique pour apprendre à protéger son système cardiovasculaire naturellement en adoptant sept règles diététiques simples. Il invite aussi à arrêter de fumer grâce à la cohérence cardiaque, à réguler sa pression artérielle par la méditation, à améliorer la résistance de ses vaisseaux sanguins par la pratique d'exercices d'étirement et à contrôler son alimentation grâce à cinquante recettes.



UN CŒUR POUR LA VIE : PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE GLOBALE

Martin Juneau. Montréal : Trécarré, 2017, 191 p.

Écrit par le cardiologue Martin Juneau, de l'Institut de cardiologie de Montréal, cet ouvrage est un mode d'emploi détaillé et scientifique pour vivre mieux et plus longtemps en santé. À partir de sa grande expérience clinique, et d'une manière accessible au non-spécialiste, le Dr Juneau explique le fonctionnement du cœur, les pontages et les autres opérations de sauvetage cardiaque. Il décrit l'importance de l'exercice et de l'alimentation en prévention, ainsi que le rôle joué par les émotions et le stress, en s'appuyant sur de nombreuses études.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



ARRÊTER ENFIN DE FUMER !

Isabelle Clauzel. Issy-les-Moulineaux : Prat, 2014, 111 p.

Une démarche de coaching personnalisé pour arrêter la cigarette, en quatre points : état des lieux de la dépendance et des habitudes, motivations, outils et conseils pratiques, gestion du sevrage. Avec des témoignages d'anciens fumeurs.



ARRÊTER DÉFINITIVEMENT DE FUMER : 50 CONSEILS POUR ATTEINDRE SON OBJECTIF

Monique Osman. Paris : Solar éditions, 2014, 157 p.

Cette méthode de sevrage tabagique permet, au-delà du processus d'auto-persuasion, d'évaluer le degré de dépendance physique et psychologique du fumeur afin d'arrêter sans risque de rechute. Des tests et des QCM viennent compléter les conseils pratiques. L'auteur fait également le point sur la cigarette électronique et ses effets sur la santé.

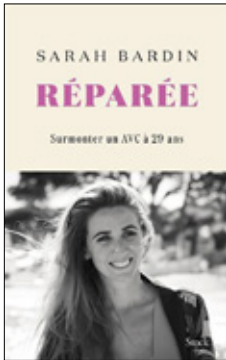


100 RECETTES POUR TOI MON CŒUR

Fondation de l'Institut de cardiologie de Montréal. Montréal : Transcontinental, 2012, 228 p.

Dix chefs culinaires renommés ont développé 100 recettes pour gâter vos papilles et épater vos invités. Que vous soyez carnivore, végétarien ou même végétalien, explorez leurs créations originales et leurs spécialités resto revisitées. Chaque chef présente un menu complet, de l'entrée au dessert. Illustré de plus de 150 photos.

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



RÉPARÉE : SURMONTER UN AVC À VINGT-NEUF ANS

Sarah Bardin. Paris : Stock, 2024, 227 p.

En 2021, l'auteure, âgée de 29 ans et mère de jumeaux de presque 2 ans, est victime d'un AVC. Elle relate son parcours rééducatif et milite pour faire entendre la nécessité d'une campagne de santé publique sur cette maladie qui est la première cause de mortalité médicale chez les femmes.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



ANN D'ANGLETERRE

Julia Deck. Paris : Seuil, 2024, 250 p.

En arrivant un soir chez sa mère, Julia Deck la trouve étendue sur le sol, victime d'un accident cérébral. Commence alors une longue attente, faite d'angoisse et d'espoir de convalescence. En parallèle, l'écrivaine raconte la vie de cette Anglaise passionnée de littérature venue s'établir en France, cachant un secret sur sa filiation.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



NOS CŒURS RÉPARÉS

Mathilde Salmon-Fernet. Bouvignies : Éditions Nord avril, 2018, 272 p.

Le témoignage d'une mère confrontée à la malformation cardiaque de sa fille, découverte durant sa grossesse. Elle évoque le bouleversement de sa famille composée de son mari et de son fils de deux ans. Des témoignages de l'entourage et du monde médical enrichissent le récit. L'objectif est de répondre au besoin d'information des familles et de leur redonner espoir.



D'UN CLIGNEMENT DE PAUPIÈRE

Hasso et Catherine von Bredow. Saint-Victor-d'Épine : City, 2016, 348 p.

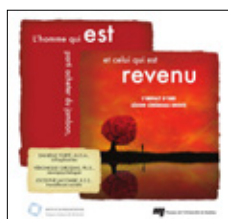
Après une hémorragie cérébrale, l'auteur se retrouve paralysé, avec l'incapacité de parler et de s'exprimer. Il met au point un code lui permettant de se faire comprendre en clignant des yeux. Avec l'aide de sa femme, il témoigne ici de son quotidien et de la difficulté à accepter l'enfermement.



DES MILLIONS DE SOLEILS: RAYONNER MALGRÉ L'ÉPREUVE

Marilyne Petit. Brossard : Un monde différent, 2014, 280 p.

Pier-Olivier est né avec une importante malformation cardiaque et, selon les médecins, il n'avait que la moitié des chances d'y survivre. Malgré tout, ce jeune garçon s'est donné comme missions d'aider les enfants malades et de démontrer aux gens que l'on peut vivre heureux malgré la maladie. En 2012, il fut nommé Enfant Soleil pour Opération Enfant Soleil et, depuis ce temps, sa mère et lui inspirent des milliers de personnes en racontant leur histoire.



L'HOMME QUI EST PARTI ACHETER DU JAMBON, ET CELUI QUI EST REVENU: L'IMPACT D'UNE LÉSION CÉRÉBRALE DROITE

Danielle Forté, Véronique Girodias et Jocelyne Lacombe. Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec, 2011, 75 p.

Dans la matinée du 20 mars 2006, Simon est parti acheter du jambon pour garnir les crêpes prévues au dîner. Alors qu'il était à l'épicerie, il a fait un accident vasculaire dans l'hémisphère droit du cerveau. Trois ans plus tard, sa conjointe Julie et lui-même ont accepté de raconter comment leur vie de couple a été bouleversée par cet événement. Dans un langage accessible, cet ouvrage offre des pistes de réflexion ainsi que des moyens concrets pour soutenir ceux qui ont à composer avec un tel défi.

 Aussi disponible sur [Prenumerique](#)



GABIN

Hélène Larger. Paris : Éditions du Toucan, 2011, 108 p.

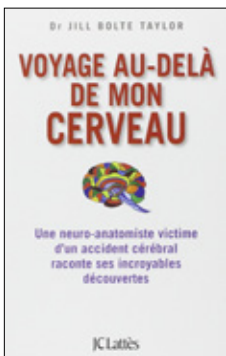
Le témoignage d'une jeune femme qui, à son cinquième mois de grossesse, apprend que son fils Gabin est atteint d'une malformation cardiaque incurable.



LE SCAPHANDRE ET LE PAPIILLON

Jean-Dominique Bauby. Paris : Laffont, 2007, 139 p.

Entièrement paralysé à la suite d'un accident vasculaire survenu le 8 décembre 1995, un journaliste a réussi l'exploit de dicter son expérience par l'intermédiaire de son œil gauche, seule partie de son corps ayant conservé sa mobilité. Seul lien avec le monde extérieur, les divers clignements de cet organe lui ont permis de communiquer. Livre qui a inspiré le film du même titre.

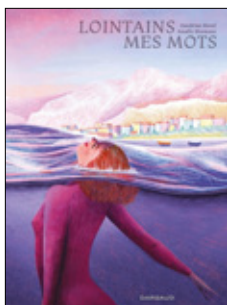


VOYAGE AU-DELÀ DE MON CERVEAU

Jill Bolte Taylor. Paris : J.-C. Lattès, 2008, 233 p.

Victime d'une rupture d'anévrisme, cette spécialiste du cerveau, ayant conservé un fond de conscience, restitue ses émotions, ses observations et ses techniques pour se réappropriier le monde.

ROMANS

**LOINTAINS MES MOTS**

Sandrine Revel et Anaële Hermans. Paris : Dargaud, 2025, 111 p.

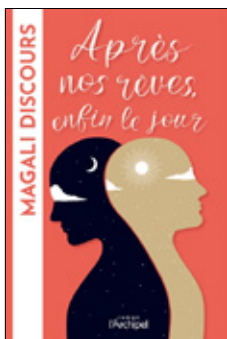
Depuis aussi longtemps qu'elle s'en souviene, Claire est amoureuse des mots. Mais un accident vient altérer sa mémoire et les mots qu'elle aime tant lui échappent. En perte de repères, la jeune femme quitte sa vie à Madrid pour rejoindre un petit village de Galice le temps d'un été. Sur cette terre sauvage, elle rencontre Beatriz, qui va lui faire découvrir la mer, immense, profonde et silencieuse, en apparence.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

**UNE SINGULARITÉ**

Bastien Hauser. Arles : Actes Sud, 2024, 257 p.

Lorsque Abel Fleck découvre que la première photographie d'un trou noir, M87, a été prise le jour de son accident vasculaire cérébral, il est persuadé que les deux événements sont liés. A force de pertes de mémoire et de blackout, il s'éloigne de plus en plus de la réalité.

**APRÈS NOS RÊVES, ENFIN LE JOUR**

Magali Discours. Paris : L'Archipel, 2023, 312 p.

Après un coup de foudre réciproque, Maximilien et Diane se donnent rendez-vous dans un lieu précis sans échanger de coordonnées. Peu de temps avant leurs retrouvailles, Maximilien est victime d'un AVC. Après un coma d'une semaine, il a oublié beaucoup de choses mais reste hanté par le vague souvenir de Diane.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



S'IL FALLAIT SE DIRE ADIEU

Madeleine Reiss. Paris : Milady, 2019, 475 p.

Atteint d'une insuffisance cardiaque, Scott, 19 ans, est préparé à mourir jeune. Son ultime souhait serait d'offrir à sa mère une seconde chance en amour. Pour cela, il se lance dans une quête de l'homme idéal en postant une vidéo sur les réseaux sociaux. Incapable de refuser quoi que ce soit à son fils, Josie accepte les rendez-vous galants mais enchaîne les déconvenues.

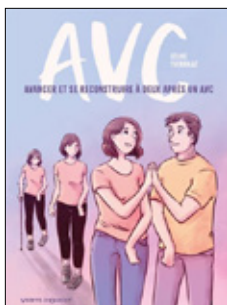


QUAND J'ÉTAIS

Jean-Pierre April. Notre-Dame-des-Neiges : Éditions Trois-Pistoles, 2016, 208 p.

Une chambre d'hôpital à Drummondville. S'y trouve un homme de 77 ans. Son cœur à la veille de flancher. Au gré des médicaments qu'il ingurgite se succèdent des épiphanies tantôt réelles, tantôt irréelles. *Quand j'étais* participe de deux mondes : cette vie qu'on a vraiment vécue et cette vie qu'on pourrait avoir vécue. S'y glisse cette infirmière pas comme les autres qui aime entendre l'homme se raconter. Et cette fille unique pour que se renouent les liens rompus.

BANDES DESSINÉES



AVC: AVANCER ET SE RECONSTRUIRE À DEUX APRÈS UN AVC

Céline Theraulaz. Grenoble : Vents d'Ouest, 2025, 154 p.

A 27 ans, Elise doit réapprendre à vivre après un AVC qui l'a laissée hémiparétique du côté gauche. Louis, lui aussi jeune et victime d'un AVC, est aphasique. C'est le début d'un long combat et d'une belle amitié qui se transforme peu à peu en amour.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



MARION

Marion Larat et Christian Binet (ill.). Paris : Dargaud, 2024, 42 p.

Un soir, Marion, 18 ans, est victime d'un accident vasculaire cérébral massif. La prise quotidienne d'une pilule contraceptive serait à l'origine de cet AVC. Elle décrit son long combat pour se reconstruire et retrouver l'usage de la parole tandis qu'une procédure judiciaire est lancée.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



SILENCE RADIO : 36 MOIS POUR ME RELEVER D'UN AVC

Xavier Bétaucourt et Bruno Cadène (ill.). Paris : Delcourt, 2022, 117 p.

Un soir de février, la vie de Bruno Cadène bascule. Victime d'un AVC, le journaliste doit, à 54 ans, réapprendre à marcher et à parler avec l'aide de kinésithérapeutes, d'orthophonistes, de neurologues et d'autres spécialistes. Galina, son épouse, semble parfois découragée par la lenteur de ses progrès. Pourtant, au bout de trente-six mois d'acharnement, c'est la victoire, le retour au travail.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



MON PETIT AVC

Margot Turcat. Paris : Larousse, 2021, 317 p.

A 33 ans, Margot, jeune maman, croque la vie à pleines dents. Mais en 2018, elle connaît un accident vasculaire cérébral en raison d'un caillot qui obstrue une artère de son cerveau. Dans ce récit tout en dessins, elle décrit l'arrivée des secours, l'entrée aux urgences, l'hospitalisation qui s'ensuit, les séquelles, la rééducation et les conséquences de cet AVC sur son existence.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



LE COL DE PY : HISTOIRE DE VIES... : CERTAINES HISTOIRES S'INVENTENT, D'AUTRES SE RACONTENT...

Espé. Charnay-lès-Mâcon : Bamboo édition, 2020, 103 p.

Camille et Bastien attendent leur deuxième enfant dans la joie. Mais, à la naissance, de graves malformations cardiaques sont diagnostiquées au petit Louis. Son âge ne lui permettant pas d'être opéré immédiatement, la famille s'efforce de patienter. Au cours de ces mois de tension et d'incompréhension, les parents reçoivent le soutien du père de Camille, Pablo, lui-même atteint d'un cancer.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

OUVRAGES JEUNESSE



6 À 9 ANS

MON SYSTÈME CIRCULATOIRE

Martha E.H. Rustad. Toronto : Scholastic, 2019, 24 p.

Découvre comment le sang circule pour que ton corps reste en santé.



6 À 9 ANS

MONSIEUR FIRMIN

Laurent Tardy. Vineuil : Bilboquet, 2016, 40 p.

Une amitié entre un vieux monsieur au bout de son chemin et un enfant qui a l'avenir devant lui. Monsieur Firmin est victime d'un accident cardiovasculaire et puis tout bascule. L'enfant nous raconte sa vision du monde, un résumé de petits riens, ce qui lui donne espoir, ce qui le rend heureux.



À PARTIR DE 7 ANS

MERCI

Didier Lévy et Laurent Corvaisier (ill.). Paris : Sarbacane, 2018, 32 p.

Une petite fille écrit à celui ou celle qui lui a donné son cœur – au sens propre. Grâce à lui, elle peut aujourd'hui à nouveau courir, nager, danser, faire du vélo, mais aussi être amoureuse, rêver, espérer : vivre, tout simplement.



9 À 12 ANS

PALOMA, PAPI ET MOI

Julie Rey et Anne Simon (ill.). Paris 6e : L'École des loisirs, 2021, 73 p.

Le grand-père du narrateur est aviateur. Aussi, c'est depuis l'âge de 7 ans que celui-ci vole à bord du petit avion que son papi a nommé Paloma. Lorsque le vieil homme doit arrêter le vol pendant trois mois parce qu'il a un problème au cœur, son petit-fils est triste mais il a une idée.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

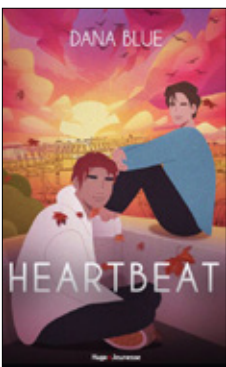


9 À 12 ANS

MON PETIT CŒUR IMBÉCILE

Xavier-Laurent Petit. Paris : L'École des loisirs, 2009, 133 p.

Chaque matin, Sisanda compte les battements de son cœur et regarde sa mère, Maswala, se glisser hors de la case pour aller courir dans les collines. Sisanda est malade du cœur et ne peut pas faire grand-chose. Il faudrait l'opérer à l'étranger et cela coûte cher. Elle découvre que Maswala pourrait gagner l'argent en courant.



12 À 15 ANS

HEARTBEAT

Dana Blue. Montréal : Hugo jeunesse, 2023, 306 p.

Atteint d'une grave maladie du cœur depuis l'enfance, Elliot sait qu'il va mourir et ne s'en cache pas. Quand Rudy, un adolescent rebelle, est contraint de faire du bénévolat à l'hôpital pour éviter d'être expulsé de son école, il est bouleversé par le détachement et l'humour d'Elliot. Pour venir en aide au jeune malade, il lui propose de réaliser une liste de choses à faire absolument avant de mourir.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

**12 À 17 ANS**

MON CŒUR QUI BAT SI FORT

Alf Kjetil Walgermo. Montrouge : Bayard jeunesse, 2013, 230 p.

Amanda, 13 ans, est amoureuse de David mais alors qu'elle s'apprête à l'embrasser, elle a un malaise. On lui diagnostique une malformation cardiaque qui nécessite une transplantation. Elle va devoir attendre quatre-vingt-dix-sept jours pendant lesquels elle s'affaiblit physiquement, mais trouve du réconfort auprès d'un vieil homme avec qui elle s'est liée d'amitié.

**15 À 17 ANS**

CE FEU QUI ME CONSUME

Charlotte Bousquet. Paris : Rageot, 2015, 172 p.

À Florence, au cours d'une soirée étudiante, Armando, sage fils d'une famille bourgeoise, rencontre la flamboyante Violetta, qui souffre d'insuffisance cardiaque. Sa vie bascule au contact de cette passionnée d'équitation, qui se brûle à tous les excès de la vie et de l'amour.

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

LE SAVIEZ-VOUS ?

LES BIBLIOTHÈQUES POSSÈDENT DE RICHES
COLLECTIONS DE DVD ET BLU-RAY DISPONIBLES
POUR LE PRÊT ET DONNENT ACCÈS À DES FILMS,
SÉRIES ET ÉMISSIONS EN LIGNE. INFORMEZ-VOUS
AUPRÈS DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE.

FICTION



G

SAM**Yan England.** 2021, 95 min.

Drame sportif (Québec). Passionné de natation depuis l'enfance, Samuel Girard espère se qualifier pour participer aux Jeux olympiques de 2021. Pour atteindre son but, il est entraîné par Judith, sa sœur aînée bienveillante qui supervise son horaire quotidien. Un soir, Sam sort célébrer au bar avec des amis. Sur le chemin du retour, il est pris d'un malaise au volant de sa voiture et il heurte un piéton. C'est en panique qu'il décide de quitter les lieux de l'accident. Dans les jours qui suivent, le jeune champion national tente de retrouver une vie normale. Or, une nouvelle inflammation de son myocarde l'envoie directement aux urgences où il subit une transplantation du cœur. Au moment où son rêve s'effondre, il doit apprendre à vivre avec la réadaptation et les conséquences douloureuses de son délit de fuite.

**MON CŒUR SAUVAGE****Hanno Olderdissen.** 2019, 109 min. (v.o. : Rock My Heart)

Drame (Allemagne). Malgré son anomalie cardiaque, une adolescente audacieuse tisse des liens avec un fougueux étalon – et devient jockey amateur dans une course périlleuse.



G

PARIS**Cedric Klapisch.** 2008, 130 min.

Comédie dramatique (France). Joies et peines rythment le quotidien d'une galerie de personnages de toutes conditions, alors que l'un d'eux, atteint d'une grave maladie et attendant un nouveau cœur, observe son entourage et change son regard sur la vie.



G DÉCONSEILLÉ
AUX JEUNES
ENFANTS

CONTRE TOUTE ESPÉRANCE

Bernard Émond. 2007, 87 min.

Drame (Québec). Réjeanne et Gilles viennent d'acquérir la maison de leur rêve à Belœil lorsque ce dernier, camionneur de son métier, est victime d'un accident cérébrovasculaire qui le rend aphasique. N'écoutant que son courage, Réjeanne prend soin de lui le jour et file le soir vers Montréal, où son emploi de téléphoniste parvient à peine à couvrir les dépenses du ménage. Lorsque la multinationale pour laquelle elle travaille annonce qu'elle coupe son poste, Réjeanne, d'abord abattue, se retrouse les manches et cumule les petits emplois.



G DÉCONSEILLÉ
AUX JEUNES
ENFANTS

LE SCAPHANDRE ET LE PAPILLON

Julian Schnabel et Ronald Harwood. 2007, 112 min.

Drame biographique (France - États-Unis). En 1995, Jean-Dominique Bauby, rédacteur en chef du magazine *Elle*, subit un accident cardiovasculaire qui le rend paralysé de la tête aux pieds. À l'hôpital maritime de Berck, où on le soigne avec dévouement, une orthophoniste imagine un système alphabétique adapté pour lui permettre de composer des phrases. C'est ainsi que le malade, dont l'imagination et la mémoire sont demeurées intactes, entreprend l'écriture d'un livre sur son expérience.



G

UNE JEUNE FILLE À LA FENÊTRE

Francis Leclerc. 2001, 90 min.

Drame (Québec). En 1925, dans un village de la campagne québécoise, Marthe, une jeune femme dans la vingtaine, est affligée d'une malformation cardiaque. Sachant qu'elle n'a plus beaucoup d'années à vivre, elle convainc un voisin veuf de l'épouser s'il lui donne de l'argent pour prendre des cours de piano à Québec. Marthe arrive donc dans la grande ville, qui vibre au rythme des années folles. Tout en suivant les cours de l'exigeante et extravagante Madame Halery, la jeune femme se lie d'amitié avec une bande d'artistes qui rêvent d'aller à Paris. Puis, lors d'un concert, elle découvre le jazz. Cette musique la séduit aussitôt, d'autant plus qu'un clarinetiste américain vit à la même adresse qu'elle. Mais le mode de vie endiablé de Marthe risque de compromettre sa santé fragile.

DOCUMENTAIRES

Général



MALADIE CORONARIENNE : CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

L'Hôpital d'Ottawa. 2024, 7 min.

En ligne : <https://www.ottawahospital.on.ca/fr/>

[avenir-en-sante/a-regarder-maladie-coronarienne-ce-que-vous-devez-savoir](https://www.ottawahospital.on.ca/fr/avenir-en-sante/a-regarder-maladie-coronarienne-ce-que-vous-devez-savoir)

Dans cette vidéo, la Dre Nadine Gauthier, cardiologue, aborde les facteurs de risque, les symptômes et les options de traitement de la maladie coronarienne, de même que les grands principes d'un mode de vie sain.



CHARLES TISSEYRE : L'HISTOIRE DE MON AVC

Découverte (segment), **Radio-Canada.** 2023, 43 min

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/tele/decouverte/site/episodes/838562/avc-charles-tisseyre-arbres-espace>

Aucun doute, l'AVC est une urgence médicale qu'il faut traiter sans délai. Le 7 octobre 2022, l'animateur de Découverte, Charles Tisseyre, a été victime d'un accident vasculaire cérébral ischémique. Comment a-t-il pu éviter le pire ? Pour comprendre le fil des événements, il s'est entretenu avec son fils Charles Alexandre, lequel était présent lors de l'incident. Afin de mieux comprendre la nature même d'un AVC, il est allé à la rencontre du personnel soignant qui l'a pris en charge.



MA CRISE CARDIAQUE

Sheldon Cohen. 2015, 13 min.

En ligne : https://www.onf.ca/film/ma_crise_cardiaque/

Court métrage d'animation autobiographique et satirique de Sheldon Cohen, qui n'avait qu'une chance sur un million de faire une crise cardiaque.

PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

Cette section se retrouve dans chacun des cahiers thématiques Biblio-Santé. La sélection des ressources qu'elle contient tient compte d'une approche patient-partenaire visant à autonomiser les usagers du système de santé et à les outiller pour qu'ils puissent faire des choix de soins libres et éclairés.

QU'EST-CE QU'UN PATIENT-PARTENAIRE ?

« Un patient partenaire est une personne qui devient progressivement apte, au fil de ses traitements, à faire des choix de santé libres et éclairés. Ses savoirs expérientiels sont reconnus et ses compétences en matière de soins développées avec l'aide de l'équipe. Respecté dans tous les aspects de son humanité, il est membre à part entière de cette équipe en ce qui concerne les soins et services qui lui sont offerts. Tout en reconnaissant l'expertise des intervenants de l'équipe, il oriente leurs préoccupations vers ses besoins et son bien-être à plus long terme. »

Source : Faculté de médecine de l'Université de Montréal

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

Général

CENTRE D'EXCELLENCE EN SANTÉ SUR LE PARTENARIAT AVEC LES PATIENTS ET LE PUBLIC (CEPPP)

Téléphone 514 890-8000
Site Web <https://ceppp.ca/>

Le CEPPP s'engage à faire de la collaboration avec les patients et le public une science, une culture et un nouveau standard, afin d'améliorer la santé de tous et l'expérience de chacun. Il travaille à intégrer le patient dans son équipe de soins et le citoyen dans son système de santé.

EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA

Téléphone sans frais 1 866 421-6933
Site Web <https://www.healthcareexcellence.ca/fr/>

Excellence en santé Canada est un organisme issu de la fusion de l'Institut canadien pour la sécurité des patients et de la Fondation canadienne pour l'amélioration des services de santé. Ses actions visent l'équité, l'inclusion et la collaboration avec les patients, les familles et les proches aidants, ainsi que le soutien au personnel des services de santé. Plusieurs de ses programmes s'adressent directement aux patients et à leurs proches afin d'améliorer leur sécurité et la qualité des services de santé.

UNITÉ DE SOUTIEN SSA QUÉBEC

Téléphone 450 463-1835, poste 61890
Site Web <https://ssaquebec.ca/>

Cette unité soutient un système de santé apprenant pour rendre possible l'amélioration continue du système de santé ainsi que des soins et services rendus à la population. Elle mobilise et soutient les milieux de la recherche, de la santé et des services sociaux, avec et pour la population.

Information juridique

CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ

Site Web www.justicedeproximite.qc.ca

Les centres de justice de proximité offrent leurs services dans treize régions du Québec. Ils offrent de l'information juridique sur vos droits et vos obligations. Ils vous soutiennent en vous accompagnant dans l'établissement de vos besoins d'ordre juridique et en vous présentant les options possibles pour y répondre. Ils vous orientent vers les différentes ressources juridiques disponibles, communautaires ou autres, afin que vous puissiez choisir le service correspondant à vos besoins.

CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC

Téléphone 514 879-1793
Téléphone sans frais 1 800 263-1793
Site Web www.cnq.org

La Chambre des notaires propose des informations juridiques de base. Vous y trouverez notamment des renseignements sur les procurations, les mandats donnés en prévision de l'inaptitude, les testaments et les successions.

CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES

Téléphone 514 861-5922
Téléphone sans frais 1 877 CPM-AIDE (276-2433)
Site Web www.cpm.qc.ca

Vous pouvez contacter sans frais cet organisme pour vous renseigner sur les droits d'une personne malade ou pour dénoncer un abus ou une situation qui porte atteinte aux droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Toute dénonciation sera traitée de façon confidentielle.

CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC

Téléphone 514 873-4074
Téléphone sans frais 1 844 532-8728
Site Web www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public

Le Curateur public veille à la protection des personnes inaptes. Pour ce faire, il sensibilise la population aux besoins de protection découlant de l'inaptitude et il accompagne les familles et les proches qui représentent une personne inapte, qui administrent son patrimoine ou celui d'un mineur, ou encore qui participent à un conseil de tutelle. On retrouve sur son site des informations sur l'inaptitude (mandat en cas d'inaptitude, tutelle, curatelle, etc.).

FÉDÉRATION DES CENTRES D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES

Téléphone 1 877 SOS-CAAP (1 877 767-2227)
Site Web <http://fcaap.ca>

Les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes assistent l'utilisateur dans toute démarche qu'il entreprend en vue de porter plainte auprès d'un établissement, d'un CISSS, d'un CIUSSS ou du Protecteur des usagers. Ils accompagnent l'utilisateur pendant la durée du recours, y compris lorsque la plainte est acheminée vers le Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens d'un établissement. Vous retrouverez sur le site de la FCAAP la liste des centres d'assistance ainsi que de l'information sur vos droits.

JURISTES À DOMICILE

Téléphone 514 944-9929
Site Web www.juristesadomicile.com

Juristes à Domicile oriente et accompagne ses membres qui se trouveraient en situation difficile, ou encore qui seraient vulnérables ou démunis, lorsqu'il s'agit de faire respecter leurs droits. L'organisme peut aussi faciliter l'accès à des services juridiques à prix modique, si nécessaire. Comme le nom de l'organisme l'indique, les juristes de l'équipe se déplacent à domicile.

PROTECTEUR DU CITOYEN

Téléphone sans frais 1 800 463-5070
Site Web <https://protecteurducitoyen.qc.ca>

Le Protecteur du citoyen effectue des enquêtes à la suite de plaintes ou de signalements de personnes, groupes, organismes ou entreprises qui s'estiment victimes d'une erreur ou d'une injustice de la part d'un ministère ou d'un organisme du gouvernement du Québec, ou d'une instance du réseau de la santé et des services sociaux. Le Protecteur du citoyen est indépendant du gouvernement, neutre et sans parti pris. Les plaintes sont traitées confidentiellement. Ses services sont gratuits et facilement accessibles.

REGROUPEMENT PROVINCIAL DES COMITÉS DES USAGERS (RPCU)

Téléphone 514 436-3744
Site Web www.rpcu.qc.ca

Le Regroupement provincial des comités des usagers défend et protège les droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Consultez le site Web du regroupement pour en connaître davantage sur les droits et les recours des usagers du système de la santé.

RESSOURCES WEB

Général

CARNET SANTÉ QUÉBEC

<https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail>

Carnet santé Québec est un site Web qui vous donnera accès à vos informations de santé en ligne, et ce, en un seul endroit. Il vous permet de consulter les résultats de vos prises de sang, tests d'urine et autres prélèvements; accéder aux rapports de vos examens d'imagerie médicale; consulter la liste des médicaments que vous avez reçus en pharmacie au cours des 5 dernières années et prendre rendez-vous avec un médecin de famille à l'aide du service Rendez-vous santé Québec.

CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (CHUM) - FICHES SANTÉ

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante>

Ces fiches santé permettent aux patient(e)s et à leurs proches d'en savoir plus sur une foule de sujets, dont des tests médicaux, des problèmes de santé, des soins et des saines habitudes de vie. Elles sont le fruit d'une collaboration entre les expert(e)s du CHUM et l'équipe du Centre de littératie en santé.

CHOISIR AVEC SOINS

www.choisiravecsoin.org

Choisir avec soins est une campagne nationale pour la réduction des examens et des traitements inutiles en santé. Son site Web regorge d'informations en lien avec les traitements et la médication. Il offre des recommandations et ressources par spécialité à l'intention des professionnels de la santé et des patients. Des guides d'information destinés aux patients sont également disponibles sous l'onglet « Ressources patients ».

COALITION CANADIENNE DES ORGANISMES DE BIENFAISANCE EN SANTÉ – GUIDE DE SANTÉ PRATIQUE

<https://www.healthcharities.ca/fr/ressources/guide-de-sante-pratique/>

Le Guide de santé pratique a été rédigé pour aider les patients, les aidants naturels, les amis et les familles à gérer l'information sur le système de soins de santé canadien qui peut souvent désorienter. Le Guide contient des renseignements de base pour savoir comment parler d'un large éventail de questions aux personnes qui travaillent au sein du système.

COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC – PROTÉGER LE PUBLIC

www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx

La section « Protéger le public » du site Web Collège des médecins du Québec vous renseigne sur différents aspects des consultations avec un médecin (accès à un médecin, honoraires médicaux, plaintes, etc.) On peut également y trouver de l'information sur la profession médicale et sur le rôle des autres professionnels de la santé.

EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA

Guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité

<https://www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/guide-canadien-de-l-engagement-des-patients-en-matiere-de-securite/>

Le Guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité vous est présenté en détails sur cette page web. Vous découvrirez à qui s'adresse ce guide, son but et son contenu. L'option de le télécharger vous y est également offerte.

Ressources pour les patients, résidents, clients et proches aidants

<https://www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/securite-lancez-la-discussion/ressources-pour-les-patients-residents-clients-et-proches-aidants/>

Vous trouverez sur cette page différentes ressources autour de la question de votre sécurité et de celle de vos proches.

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC – ÊTRE PARTENAIRE DANS VOS SOINS DE SANTÉ

<https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/retablissement-et-soutien/etre-partenaire-dans-vos-soins-de-sante>

Cette section du site de la fondation Cœur & AVC fait un survol de ce qu'il faut savoir pour bien se préparer à un rendez-vous médical. Les conseils partagés peuvent s'appliquer à n'importe quel patient, peu importe sa condition médicale.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC

Comprendre la vaccination

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/comprendre-la-vaccination>

Cette ressource vous offre un aperçu des divers aspects de la vaccination pour mieux en comprendre les enjeux. Vous y trouverez également des liens vers le Programme québécois d'immunisation et le calendrier de vaccination du Québec. Elle est particulièrement utile pour les personnes âgées ou celles atteintes de maladies chroniques, comme les affections pulmonaires, cardiaques, le diabète ou le cancer.

Info-Santé 811

www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/

En tout temps, vous pouvez parler à une infirmière d'un problème de santé non urgent en composant sans frais le 811. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel, disponible 24 heures sur 24.

Organisation des services

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/>

Cette page Web du Gouvernement du Québec présente un portrait de l'organisation des services au Québec ainsi que de l'information pertinente pour chaque service offert.

INSTITUT NATIONAL D'EXCELLENCE EN SANTÉ ET EN SERVICES SOCIAUX – NIVEAUX DE SOINS: PRENEZ PART À LA DISCUSSION

https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/Niveaux-de-soins_Depliant_FR_VF.pdf

Ce dépliant vous donne des conseils sur comment prendre part à la discussion concernant les niveaux de soins que vous pourriez recevoir avec un professionnel de la santé. Le but est de faciliter la communication quand vient le temps de déterminer les soins et les traitements qu'une personne gravement malade souhaite recevoir, ou non.

INSTITUT POUR LA SÉCURITÉ DES MÉDICAMENTS AUX PATIENTS DU CANADA – MÉDICAMENTSSÉCURITAIRES.CA

www.ismp-canada.org/fr/dossiers/bulletins/

Les bulletins du site Web Médicamentssécuritaires.ca de l'ISMP Canada contiennent de l'information destinée aux consommateurs afin de faire la promotion de l'utilisation sécuritaire des médicaments dans tous les secteurs de la santé. Un de leur objectif est de formuler des recommandations pour prévenir les accidents liés à la médication.

LE MANUEL MERCK (VERSION POUR LE GRAND PUBLIC) – COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DES SOINS DE SANTÉ

<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/fondamentaux/comment-tirer-le-meilleur-parti-des-soins-de-santé>

Cette page web vous offre de précieux conseils pour participer activement à ses soins de santé comme quand consulter son médecin, comment tirer le meilleur parti d'une consultation et l'enquête sur une maladie.

L'INSTITUT DE RECHERCHE DE L'HÔPITAL D'OTTAWA – OUTILS D'AIDE À LA DÉCISION POUR LES PATIENTS

<https://decisionaid.ohri.ca/francais/repertoire.html>

Le répertoire des outils d'aide à la décision est conçu pour vous aider à trouver un outil qui réponde à vos besoins.

ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC – PROTECTION DU PUBLIC

<https://www.opq.org/protection-du-public/que-fait-lordre-pour-me-proteger/>

La section « Protection du public » du site Web de l'Ordre des pharmaciens du Québec permet de trouver un pharmacien, d'obtenir des conseils liés à la protection du public ainsi que de mieux connaître le rôle du pharmacien et ce que sont les soins pharmaceutiques.

Le blogue

<https://www.opq.org/blogue/>

On peut trouver sur le blogue de l'OPQ de nombreux articles en lien avec les soins pharmaceutiques.

RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC – CITOYENS

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>

Le site Web de la RAMQ vous fournit de l'information sur l'assurance maladie, l'assurance médicaments, les programmes d'aide et les séjours hors Québec. Vous y trouverez les services disponibles en ligne ainsi que les formulaires nécessaires pour bénéficier des services offerts.

SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX QUÉBEC

Aide-mémoire: Ma santé, j'en prends soin

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2014/14-909-01F.pdf>

Cet aide-mémoire vous offre quelques conseils qui vous aideront à vous préparer aux rencontres avec les professionnels de la santé.

VITALITÉ – LA SANTÉ

<https://vitalite.uqam.ca/definitions/la-sante/>

Vitalité est un laboratoire de recherche sur la santé de l'Université du Québec à Montréal dont la mission est de contribuer à l'amélioration de la santé de la population, en produisant des connaissances scientifiques valides et pertinentes. Sous l'onglet « La santé » se trouvent des conseils et outils d'autogestion de la santé et de la dépression.

CONNAISSEZ-VOUS LA DÉPRESCRIPTION ?

La déprescription, c'est lorsqu'on réduit la dose d'un médicament ou qu'on cesse la prise d'un médicament. La déprescription vise à maintenir ou à améliorer la qualité de vie.

POURQUOI AVOIR RECOURS À LA DÉPRESCRIPTION ?

Les médicaments soulagent des symptômes, guérissent des maladies et peuvent même prolonger la vie. Toutefois, ils peuvent également causer des effets secondaires ou encore interagir entre eux, ce qui peut être néfaste pour la santé. Plus on augmente le nombre de médicaments que l'on prend, plus le risque d'effets néfastes augmente. Il est aussi important de savoir qu'en vieillissant, nous devenons plus sensibles aux effets des médicaments, ce qui accroît notre risque de souffrir d'un effet néfaste.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Pour toutes ces raisons, il est suggéré de faire réévaluer ses médicaments par un professionnel de la santé de façon régulière. Celui-ci pourra déterminer si les risques liés à la prise de médicaments sont plus importants que les bénéfices qu'ils apportent et si la déprescription est envisageable. **La déprescription est un processus planifié qui doit être accompagné et supervisé par un professionnel de la santé, que ce soit un pharmacien, une infirmière ou un médecin.**

Source : Réseau canadien pour la déprescription

RÉSEAU CANADIEN POUR LA DÉPRESCRIPTION

www.reseaudeprescription.ca

Le Réseau canadien pour la déprescription vous offre de l'information en lien avec l'utilisation sécuritaire des médicaments et des alternatives sécuritaires aux médications à risque d'effets néfastes. Des articles et ressources sur le sujet y sont proposés.

Information juridique

COMITÉ DES USAGERS DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LAVAL

Les droits et les responsabilités

www.cucssslaval.ca/usager/les-droits-et-responsabilites-des-usagers

Sont regroupés sur cette page Web les différents droits en matière de santé et de bien-être au Québec ainsi que les responsabilités de chacun en la matière.

Une loi pour protéger vos droits

<http://collections.banq.qc.ca/retrieve/13906989>

Cette brochure vous explique les grandes lignes de la Loi sur les services de santé et les services sociaux. Elle permet aux usagers du système de santé de développer leur confiance et leur autonomie en améliorant la connaissance de leurs droits.

ÉDUCALOI – SANTÉ

www.educaloi.qc.ca/categories/sante

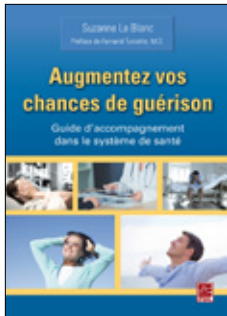
Cette section du site Web d'Éducaloi explique clairement les droits et obligations des médecins, des patients, des conjoints, des aidants, etc. lorsqu'il est question du système de santé québécois. Plusieurs thèmes sont abordés : interventions médicales, consentement aux soins, inaptitude et perte d'autonomie, etc.

VOS DROITS EN SANTÉ

www.vosdroitsensante.com

Site produit par un cabinet d'avocats qui s'adresse aux usagers de la santé et à leurs proches. Il offre de l'information complète sur le fonctionnement du système de santé, les droits de la personne sur son corps, les recours des usagers, etc.

SUGGESTIONS DE LECTURE



AUGMENTEZ VOS CHANCES DE GUÉRISON : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ

Suzanne Le Blanc. Québec : Presses de l'Université Laval, 2019, 130 p.

Après avoir surmonté l'épreuve d'une maladie jugée incurable et accompagné des personnes souffrantes, l'auteure a compris l'importance de posséder de solides connaissances de base en santé, en tant que patient, pour recevoir les soins les plus appropriés et, en conséquence, augmenter les chances de guérison.



PETIT GUIDE DE SURVIE DES PATIENTS FACE À LA BLOUSE BLANCHE

Lucile Sergent et Samuel Pouvereau. Paris : First éditions, 2019, 159 p.

Comment survivre au pays du soin, et avec quels outils ? Qui ne s'est jamais senti perdu ou troublé après une consultation médicale ? Patients et soignants ne parlent pas toujours le même langage, ce qui est source de beaucoup d'incompréhensions et parfois de souffrance. En fin d'ouvrage : un carnet de patient pour vous accompagner dans vos consultations.



LE GUIDE DE SURVIE DU PATIENT : DANS L'ENFER DU SYSTÈME DE SANTÉ

Yves Lamontagne. Montréal : Québec Amérique, 2017, 122 p.

Qui et où consulter ? Comment obtenir un rendez-vous ? Comment vous préparer à la consultation médicale ? Quel type de relation le médecin doit-il avoir avec vous et vous avec votre médecin ? Comment se servir de l'Internet pour trouver la bonne information médicale ? Que penser des médecines alternatives et des produits naturels ? Enfin, sommes-nous trop soignés ?



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



LIRE ET COMPRENDRE SES ANALYSES MÉDICALES

Mary Liber. Monaco : Alpen éditions, 2017, 127 p.

Un guide pour décoder ses analyses sanguines car, être informé, c'est mieux se soigner.



VOTRE SANTÉ EST ENTRE VOS MAINS : CE QU'IL FAUT SAVOIR, CE QU'IL FAUT FAIRE

Martine Perez. Paris : Leduc.s éditions, 2017, 295 p.

Ce guide pratique propose des conseils pour soigner seul les maux du quotidien, choisir et utiliser les médicaments avec discernement et se maintenir en forme. Il donne également les outils permettant de repérer les signaux du corps pour lesquels un médecin doit être consulté.



GUÉRIR EST HUMAIN : POUR UNE PRESCRIPTION DE LA RELATION

Paul Grand'Maison et Jean Proulx. Montréal : Médiaspaul, 2016, 244 p.

Les auteurs de ce livre nous invitent à un regard croisé sur la souffrance à partir de leurs expériences respectives de patient et de médecin. Leur réflexion à deux voix s'adresse à ceux que la maladie éprouve comme à leurs proches, au personnel soignant comme aux étudiants et aux facultés de médecine. Elle saura convaincre qu'au cœur de l'épreuve et dans l'espoir de la guérison, l'être humain a un riche éventail de cartes à jouer.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



LA SANTÉ REPENSÉE : CESSEZ DE CHERCHER LA PILULE MIRACLE, AGISSEZ DIFFÉREMMENT

Gaétan Brouillard. Montréal : Les Éditions de l'Homme, 2015, 201 p.

Nous cherchons souvent le remède miracle à nos maux, la pilule qui permettrait d'enrayer rapidement nos symptômes. Il n'existe toutefois aucune solution « toute prête » pour nous prémunir contre les nombreuses maladies chroniques qui prolifèrent actuellement. Cela dit, le Dr Brouillard nous invite à prendre notre santé en mains en adoptant une vision globale qui réconcilie le corps, le cœur et l'esprit. En s'appuyant sur la recherche scientifique, il bouleverse notre perception du corps et de ce qui l'entoure en démontrant à quel point notre mode de vie, notre environnement, nos dispositions émotives ou mentales et même nos pratiques spirituelles influent sur notre bien-être au quotidien. Puisant autant dans la médecine occidentale que dans la sagesse ancestrale et les traditions orientales, il suggère des pistes de solutions pour prévenir la maladie et augmenter la vitalité.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



LE PATIENT ET LE MÉDECIN

Marc Zaffran. Montréal : Presse de l'Université de Montréal, 2014, 256 p.

S'appuyant sur des exemples tirés des contextes français et québécois, Marc Zaffran a voulu aller au fond de cette question, qu'il a souvent abordée dans ses différents ouvrages : comment la relation entre patient et médecin peut-elle cesser d'être un rapport de force et devenir, pleinement, une relation de soin – c'est à dire d'entraide, de soutien et de partage.



BIBLIOTHÈQUE
ET ARCHIVES
NATIONALES
DU QUÉBEC



La culture accessible à tous et à toutes

Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BANQ) propose une panoplie de services adaptés gratuits en ligne et à la Grande Bibliothèque.

Ces services s'adressent à toutes les personnes résidant au Québec et vivant avec une incapacité, peu importe leur âge.

Abonnement et information :
banq.qc.ca

→ Pour les personnes vivant avec une déficience perceptuelle :

- Un service de prêt de livres adaptés, par la poste ou par téléchargement.
- Une salle adaptée offrant des appareils et logiciels spécialisés.

→ Pour tout le monde :

- De la musique, des livres, livres numériques et audionumériques, livres en gros caractères, films avec sous-titres ou vidéodescription, jeux de société et jeux vidéo, plateformes d'apprentissage.
- Des activités variées, adaptées sur demande.
- Un service d'information, de référence et d'assistance technique, par téléphone ou par courriel.



1453, RUE BEAUBIEN EST, BUREAU 215, MONTRÉAL, QUÉBEC H2G 3C6
514 279-0550 | WWW.ABPQ.CA | INFO@ABPQ.CA